13. 012 Karbonátky z kyslej kapusty so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
cibuľa	0,50	0,40	0,70	0,59	0,70	0,59	1,00	0,85
kyslá kapusta b. n.	5,50	5,50	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
zemiaky	2,00	1,60	3,00	2,40	4,00	3,20	5,00	4,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,40	1,40	1,60	1,60	2,00	2,00
vajcia	7	0,35	8	0,40	10	0,50	12	0,60
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,01	0,01
olej	0,60	0,60	2,50	2,50	2,80	2,80	3,20	3,20
trojobal								
múka hladká			0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
vajcia			16	0,80	20	1,00	25	1,25
strúhanka	0,90	0,90	1,70	1,70	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	70		95		115		125	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, umytú na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú kyslú kapustu, ktorú dusíme do mäkka. Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté ošúpeme, prelisujeme, pridáme k udusenej kapuste, zároveň s postrúhaným syrom, vajciami a dobre umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Masu dochutíme soľou, korením a tvoríme karbonátky podlhovastého tvaru. Pre deti materskej školy obalíme v strúhanke a pečieme na vymastenom pekáči. Pre ostatné vekové skupiny obaľujeme v trojobale. Vyprážame v rozpálenom oleji do ružova.
Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	596	143	3,82	11,0	4,9	6,9	0,8	105,8	0,4	0,036	0,0	0,1	3,6	0,3
B	1725	414	7,80	33,1	17,2	20,8	1,6	155,8	0,9	0,068	0,1	0,1	5,1	0,7
C	2032	488	9,40	38,0	19,6	26,4	2,0	181,6	1,2	0,084	0,1	0,1	6,8	0,8
D	2447	587	11,59	45,5	23,3	32,1	2,5	226,6	1,4	0,103	0,1	0,2	8,4	1,0